



# RECEITAS DA FIA

## Salada de Quinoa com Frango e Legumes

[www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-quinoa-com-frango-e-legumes](http://www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-quinoa-com-frango-e-legumes)

Experimente essa deliciosa salada de quinoa com frango e legumes em apenas 60 min!

### Salada de Quinoa com Frango e Legumes

Receita publicada por: Receitas da Fia

60 min

4 porções

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de [quinoa](#) crua
- 2 xícaras (chá) de água filtrada
- 200 g de filé de [peito de frango](#) em tirinhas
- 1 [cenoura](#) picada
- 1 [chuchu](#) picado
- 1 colher (chá) sal
- Suco de 1 [limão](#)
- 1 colher (sopa) [vinagre de maçã](#)
- 1 colher (sopa) [manteiga](#) ou [azeite](#)

### Modo de Preparo

1. Higienize bem a quinoa e descarte a água. Reserve.
2. Marine o frango com suco de limão, vinagre e sal. Deixe na geladeira.
3. Em uma panela, ferva a água e adicione a quinoa crua e o sal. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi tampada até a água secar. Reserve.
4. Cozinhe a cenoura e o chuchu até ficarem al dente. Reserve.
5. Doure as tirinhas de frango em uma frigideira com manteiga ou azeite.
6. Em uma travessa grande, misture o frango, a quinoa e os legumes cozidos.
7. Sirva e aproveite!

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)